

2026年9月号

教えて！管理栄養士さんが教えるうんちく「カツオ」



湘陽かしわ台病院
認定ケアステーション

実はカツオ、かなりの「筋肉派」

秋になるとニュースで「戻りカツオが…」と流れているのを耳にしますよね。
スーパーにはたたき、なめろうとしてよく並ぶ季節になりました。

そんな「カツオ」ですが…「実はお肉に負けないくらいタンパク質ががっつり詰まっている」ことをご存じでしたか？

ということで今回はカツオの正体をのぞいてみました！

「カツオは泳ぎ続ける魚！」ってほんと!?

カツオは、長い距離を泳ぎ続ける回遊魚。
常に筋肉を動かしているため筋肉が発達しており
身には良質なたんぱく質がギュッと凝縮されています。

食品100gあたりのタンパク質量を比べてみると…

カツオ(戻りカツオ): 25.0g
鶏むね肉 : 23.3g
豚ヒレ肉 : 22.2g

お肉以上の超優秀な高たんぱく質食材なんです！

タンパク質は、筋肉だけでなく、血液・皮膚・髪・爪
など身体をつくる様々な材料になります。
私たちを「つくる筋肉」にもタンパク質が必要なんです。

カツオは“鉄”も含んでいます

カツオの赤い身。なぜこんなに赤いのでしょうか。

この色は、筋肉中にある**ミオグロビン**という
たんぱく質などによるものです。

そしてカツオには、**鉄**や**ビタミンB12**も
含まれています。

鉄は、血液中のヘモグロビンの材料となり、
酸素を全身へ運ぶために必要です。

ビタミンB12も赤血球の形成などに関わります。

「最近ちょっと元気が出ないな……」
というときは、エネルギーだけでなく、
たんぱく質や鉄などの栄養素が足りているかも
チェックしてみましょう！

『初カツオ』と『戻りカツオ』は別物!?

カツオには、春から初夏に獲れる「初カツオ」と
秋頃に獲れる「戻りカツオ」があります。

今時期に獲れる戻りカツオは、冬に備えてしっかり
エサを食べているため、脂がのっているのが特徴。

	たんぱく質(g/100g)	脂質(g/100g)
初カツオ	25.8g	0.5g
戻りカツオ	25.0g	6.2g (多)

この増えた脂の正体は、
脳や神経の働きを助けて記憶力を保つDHA(約8倍)
血液をサラサラにして中性脂肪を減らすEPA(約10倍)
といった体に良いオメガ3脂肪酸です。

「脂が多いから避けよう」ではなく、
魚の脂には体に必要な脂質もあることを
知っておきましょう！

カツオのたたき、薬味にも意味がある？

ねぎ、しょうが、にんにく、大葉……

カツオのたたきには、薬味が欠かせませんよね！

もちろん「おいしいから」という理由もありますが、
薬味や野菜と一緒に食べることで、
ビタミン・ミネラル・食物繊維などをプラスできます。

さらに、カツオ+野菜+ごはんを組み合わせれば、

- 🐟 カツオ → たんぱく質・鉄など
- 🥬 野菜 → ビタミン・食物繊維など
- 🍚 ごはん → エネルギー源となる炭水化物

と、食事全体のバランスも整えやすくなります。

One
Point

カツオ+ビタミンC
(レモン・すだち)
で鉄の吸収を応援！

今日の元気にカツオを一切れいかがでしょうか